ほけんだより

京都橋中学校・高等学校
No. 1　保健室
2023・　4・17

祝

入学・進級おめでとうございます。
新年度がスタートしました。新中学高校１年生は新生活の期待やわくわく感とともに初めてのことや覚えることが多くて慌ただしいことでしょう。
新中学高校２・３年生は、学年が上がり、新たな気持ちでスタートをと思っている人もいるのではないでしょうか。
新しい環境で、早く慣れようと焦ってしまったり、いつも以上に張り切ってしまったりすることもあるかもしれませんが、なるべく早く今の環境にあった生活リズムを見付けてください。
新しい環境は思った以上に心身の疲れを呼び込みます。しっかり食べ、排便をして、ゆっくり湯船につかり、ぐっすり眠る。そんな毎日の生活を整えることが、無理なく、気負わず過ごせ、自分に合ったリズムに整えてくれるのです。
さて、コロナは第５類へ引き下げられる予定ですが、終息したわけではありませんので、家での体調チェックを必ずお願いします。

知っておこう 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校の管理下でけがなどをした場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターへ申請することで災害給付が受けられる制度です。

「学校管理下」の範囲

授業中、休み時間、学校行事、課外活動（部活動・校外活動）、登下校中など

給付が受けられるのは

初診から治療が終了するまでの間の医療費が１５００円以上（医療保険適応での自己負担額）、接骨院については、５０００円以上支払った場合です。
各公費負担医療制度等を利用された場合は、お尋ねください。

給付の手続きについて

給付の対象に該当する場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要となる書類をお渡しします。
何かわからないことがあればお尋ねください。
申請には期限があり受診した月から２年間となります。

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

保健室に行くことを必ず誰かに伝えてから来室してください。（何も言わずにいなくなると、周りの人達が心配します。）

保健室の中では、静かに！
体調が悪くて休んでいる人がいるかもしれません。

保健室にあるものを使う時は、声をかけてください。

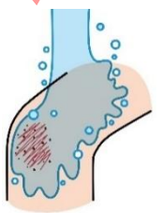
保健室に入退室するときは、あいさつをしてくださいね。

保健室の丸尾と梶川です

みなさんが日々、健康でいられるようにサポートしていきたいと思います。「ほけんだより」も配信しますのでぜひ読んでください。
保健室はみんなが気持ちよく利用できるようにしましょう！

けがをして傷口が汚れている場合は、水道で洗ってから、血が出ているときはティッシュやハンカチなどで押さえながら、保健室へ来てくださいね。

保健室での休養は、基本、１時間です。
休養しても体調が戻らない場合は、保護者へ連絡・早退して様子を見てもらうこともあります。



健康診断

なにをしらべる？ なんのため？

１１日に健康診断がありました。
★健康診断は毎年、成長するみなさんの体の様子を知るために行います。（身体計測）
★また、勉強や運動をするときにみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます。（視力・聴力・運動器健診）
★他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です。（眼科・耳鼻科・内科検診・尿検査・心電図・エックス線検査・歯科検診(後日実施)）
自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。
自分の体を大切にして健康な生活を送るために**健康診断はとても大切！！**なのです。

『小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道だと思っています。』

by イチロー

きれいに咲いている桜の木も、苗木から何年もかけて大きく成長し、毎日、ちょっとずつ花を咲かせながら、きれいな花でいっぱいになるのです。

みなさんの日々の積み重ねも、いつしか大きな「カタチ」となることでしょう。